

<<本草纲目药膳大全集>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目药膳大全集>>

13位ISBN编号：9787535641854

10位ISBN编号：7535641857

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：翟翎

页数：383

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;本草纲目药膳大全集&gt;&gt;

## 前言

自古以来，我们的祖先就十分重视饮食调养与人体健康的关系，对食疗、食补有过诸多论述。

早在2000多年前，《黄帝内经》就言道：“凡欲诊病者，必问饮食居处。

”唐代名医孙思邈也指出：“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑。

”而中医素有“药食同源”之说，《本草纲目》中就记载了许多治病与营养皆宜的食物，如红枣、薏米、绿豆、菠菜、苦瓜、核桃、银杏、百合、蜂蜜等。

现代药膳正是在古代食疗、食补的基础上发展而来的，既将药物作为食物，又对食物赋以药用，食助药威，药借食力。

简单来说，现代药膳就是在中医药和烹饪学理论的指导下，将药物与食物一起烹饪加工而制成的具有保健养生、防病治病之功能，且色、香、味俱佳的美食。

宋代陈直在《养老奉亲书》中曾说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。

”其实，不仅是老年人“厌于药”，中年人、青少年、儿童也都如此。

而药膳却是“寓医于食”，所选原料多为药食两用之品，即使加入了部分药材，也充分注意到药物性味的选择和烹制方法，因此，药膳的嗅觉和口感都非常不错，可以使患者在享受营养美味的同时恢复健康。

随着现代生活水平的日益提高，人们对自身健康和生活质量的要求也越来越高，药膳因此逐渐走入人们的视野，成为普通家庭餐桌上的一道独特风景。

不过，很多人对于一些食物和药材的属性与功效却并不是很了解，在自制药膳时往往无从下手，甚至胡乱操作造成危险。

正是源于广大读者的这种需求，《本草纲目药膳大全集》一书应运而生。

本书旨在为大家拨开药膳迷雾，使大家能够真正利用药膳达到强身健体的目的。

本书以药膳的历史起源、发展情况为开端，对药膳所用的药材、食物等原料及药膳制作工艺分别作了精要的介绍，使读者一目了然，便于查找。

接下来，本书对养生保健药膳和调理常见疾病药膳进行了重点论述，既有对患病症状及原因的深入剖析，又有对症常用药物与食物的详细阐述，内容翔实，深入浅出，让人一看就懂；书中针对每种疾病均辅以几道经典药膳，每道药膳都详细介绍配方、制作、用法及功效，便于读者操作、实践。

本书所选药膳以《本草纲目》记载的药材为主要配方，并补充了《神农本草经》、《饮食须知》等古代医学专著的相关内容，在充分吸收前人经验的基础上，密切结合现代医学、营养学、烹饪学的知识，删繁就简，去芜存精，内容全面而实用。

本书遵循我国传统中医学“医食相通”的原理，适合各阶层的读者阅读，是关注健康者的必读之书，也是家庭必备的食疗养生宝典。

只要照书实践，您就可以在日常生活中将家常菜肴与中药相结合，烹制出一道道色、香、味、效俱全的药膳美食。

需要指出的是，虽然药膳确有一定的祛病强身功效，尤其对于慢性疾病的调理作用颇佳，但是并非百病皆治，所以，患病后还是应首先去医院诊治，不可延误病情。

同时，因每个人的体质不同、症状各异，需要辨证施膳，若在进食后出现不适，应立即停止食用。

本书在编写过程中，由于时间紧迫和编者水平所限，难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解和指正。

## <<本草纲目药膳大全集>>

### 内容概要

《本草纲目药膳大全集》首先精练的介绍了药膳的起源、发展情况，并对药膳所用的原料及其制作方法作了详细说明，然后重点介绍了养生保健药膳和调理常见病的药膳、以方便读者对症选用。

《本草纲目药膳大全集》中既有对疾病症状及发病原因的深入剖析，又有对食疗方法的详细阐述，内容翔实，深入浅出，让读者一看就懂，每道药膳都附有配方、制作、用法及功效介绍，让读者一学就会。

<<本草纲目药膳大全集>>

作者简介

翟翎，具有多年的生活图书编辑经验，曾出版多种图书。

## &lt;&lt;本草纲目药膳大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 漫话药膳第一节 源远流长的药膳史第二节 传统药膳的中华特色第三节 寓医于食，标本兼治第四节 施膳必重“四因”第五节 现代药膳的发展第二章 药膳原料及制作工艺第一节 药膳原料概述药物的四类性能食物的四性五味药膳配伍七原则药膳配伍禁忌第二节 药膳常用食物谷豆类肉蛋类水产类蔬菜类水果类坚果、种子类调味品类第三节 药膳常用物饮品类补益药解表药清热药温里药理气药理血药消食药收涩药泻下药化痰止咳药开窍药安神药平肝息风药祛风湿药芳香化湿药利水渗湿药驱虫药第四节 药膳制作工艺菜品制作茯苓粉蒸排骨汤类制作十全大补汤薏米冬瓜汤粥品制作二米粥人参粥面点制作沙参菠饺枣柿饼糖果制作蜜汁鸭梨戒烟糖药酒制作天冬酒人参半夏露茶饮制作冰糖莲子银耳饮苹果枸杞叶蜜汁第三章 养生保健膳第一节 四季养生膳春季常用药膳红糖姜饮葱白炖豆腐姜汁菠菜天麻鲤鱼川棟菠菜鸡蛋羹黄柏香干炒芹菜玄参炖猪肝夏季常用药膳红豆鲤鱼银花露鱼腥草拌莴笋玄参炖牛肝生地红枣鸡薏米排骨薏米冬瓜羹菊花粥枸杞肉丝秋季常用药膳山药炒黄豆莲藕饮芝麻兔九月鸡片杏梨饮薄荷炖萝卜百合梨膏黄芪膏山药芝麻肉丸冬季常用药膳罗汉果饮鹿茸竹笋烧虾仁核桃仁炒韭菜黄芪蒸鹌鹑菟丝子饼附片羊肉汤清蒸人参鸡第二节 调养五脏膳养心药膳红豆鲤鱼豆腐汤白茅根煮肝片陈皮口蘑鸡白花蛇舌草烧鸡肝胆结石药膳黄芪山药羹豆腐泥鳅汤鲤鱼红豆陈皮粥枣仁煎百合鲜汤青椒炒南瓜第四节 呼吸系统疾病呼吸系统常见疾病改善呼吸系统疾病的常用药物与食物感冒药膳双花流感饮香菜馄饨葱白鸡汤饮金银花饮薄荷炒苦瓜川椒面片白芷炖香菇黄芩炖雪梨葱白炖姜汤姜菊花豆腐汤黑豆炖海带慢性咽炎药膳金银瓜条甘草藕汁饮麦冬乌梅饮清咽茶麦冬甘草粥玄参桔梗粥桔梗麦冬炒苦瓜枸杞子黄瓜饮慢性支气管炎药膳桑菊杏仁茶银耳冰糖汤绿豆知母冬瓜汤陈皮桔梗粥川贝党参煮雪梨肺炎药膳夏枯草炖猪肺银杏炖黄母鸡猪油蜜膏蜂蜜双仁蜂蜜百合大蒜拌鱼腥草糖熘银杏泽泻葱白茶桔梗芒果茶鹿衔草炖冬瓜杏仁香菇面肺结核病药膳白芨止咳糖灵芝炖猪蹄生甘草饮百合饮白芨黄精粥金针菇豆腐瘦肉汤桔梗百合炒韭菜知母炖甲鱼肺癌药膳百合炒牡蛎肉北沙参炖乌鸡凉拌海蜇皮冬虫夏草墨鱼盅黄芪牡蛎粥白芨萝卜粥燕窝瘦肉粥第五节 循环系统疾病循环系统常见疾病改善循环系统疾病的常用药物与食物冠心病药膳参枣茶金针菇菠菜汁菊楂决明饮山药萝卜粥丹参红花饮归参鸡归参煨鳝鱼鸡蛋豆腐羹枣泥桃仁酥核桃扁豆泥双耳滑鸡煲心律失常药膳归芪乌鸡冬虫夏草全鸡山楂首乌粥洋参麦冬饮黄芪猴头菇汤莲子牛奶糊桂圆莲子粥高血压病药膳菊花山楂茶茯苓黄芪粥杜仲木耳炒腰花天麻双花粥红枣蒜蓉菠菜银耳炒苋菜白芨荸荠煮萝卜大蒜丹参枸杞粥荸荠烧茄子薏米饭高脂血症药膳党参枣米饭山楂面饼桑菊银楂茶海带决明汤南瓜大米粥降脂汤圆枸杞炒莴笋当归蒸鳝段动脉硬化药膳蒜烧白鳝山药麻奶糊陈皮粥丹参芹菜粥女贞决明汤西红花瘦肉粥灵芝大蒜粥贫血病药膳半月沉江樱桃苹果汁红枣莲子粥荔枝枣泥羹阿胶煮鸡蛋生地鸡阿胶葱炖猪蹄白血病药膳木耳丝瓜汤百合鱼肚粥荠菜大米粥薏米扁豆炖苦瓜荠菜豆腐胡萝卜汤党参红枣炖兔肉第六节 内分泌系统疾病内分泌系统常见疾病改善内分泌系统疾病的常用药物与食物糖尿病药膳沙参二冬茶石斛生地茶葛根麦冬饮山药玉竹黄瓜汤燕窝粥葛根炒生菜枸杞炒芹菜核桃韭菜炒蛤蜊甲状腺肿大药膳绿豆海带粥海带炖子鸭黄药藕节粥紫菜炖田螺海带炖鲜藕淡菜炖乌鸡海藻炖海参海带炖蛤蜊肉甲状腺癌药膳补骨脂饮浙贝兔肉粥痛风病药膳当归黄芪饮川芎煮牛奶麻黄煮牛奶川贝萝卜粥白芷粥川芎当归炖兔肉红萝卜烧墨鱼芦荟炒芹菜第七节 泌尿系统疾病泌尿系统常见疾病改善泌尿系统疾病的常用药物与食物慢性肾炎药膳蔬果清热饮杜仲红豆银耳羹荸荠煮猪腰西瓜香蕉皮茶枸杞瘦肉汤荸荠炖带子肾结石药膳荠菜百合粥双耳炒贝柱金钱草鸭汤生地猪尾汤鲫鱼灯芯粥生地蔬果饮溶石三草饮核桃车前粥尿路感染药膳杜仲鸡胗双耳炒鱼片天冬牛奶饮冰糖鹌鹑蛋汤菊花炒鲜鱿鱼冬瓜鲫鱼盅荸荠芹菜菜熘鱼片膀胱癌药膳半枝莲粥猪苓汁西瓜汁车前子粥半枝莲炖荸荠冬瓜薏米炖瘦肉木耳芦笋炒肉片芦笋拌马齿苋第八节 女性生殖系统疾病女性生殖系统常见疾病改善女性生殖系统疾病的常用药物与食物痛经药膳黑豆红花汤红花蒸鲫鱼艾味糯米红枣粥米酒母鸡莲子炖乌鸡益母草茶乌鸡白凤汤当归黄芪鸡乳腺炎药膳全蝎包子归芪猪蹄汤菊英酒蒲公英红花粥慈姑泥白术鸡蛋羹黄芪熟地炖猪肘无花果炖猪蹄乳腺癌药膳枸杞炖乌鸡杜仲西红柿肉片汤木耳炒肉片岗松无花果炖猪肝双耳煮豆腐阴道炎药膳马齿苋饮银杏乌鸡汤油菜粥生大黄薏米粥黄柏金银花茶子宫癌药膳阿胶饮无花果饮丹皮赤芍饮红枣桂圆饮无花果粥木耳瘦肉汤香菇瘦肉汤无花果瘦肉汤妊娠反应药膳茯苓糯米饼茯苓陈皮猪肝妊娠肿胀药膳白术饼薏米冬瓜盅妊娠子痫药膳茯苓砂仁冬瓜汤冰糖莲子燕窝汤胎动不安药膳艾叶炖猪肚菟丝乌鸡汤太子参枸杞饮白术炖草鱼杜仲扁豆炖瘦肉催乳药膳八宝鸡汤参芪鸡通

## &lt;&lt;本草纲目药膳大全集&gt;&gt;

草奶栝蒌催乳酒奶浆参酒猪蹄通乳汤红枣蒸甲鱼冰糖莲子鱼翅绝经期综合征药膳西洋参猪肝粥党参山药蒸鱼肚沙参炖豆腐荸荠核桃老鸭煲芪蒸鲑鱼当归蒸鸡第九节 男性生殖系统疾病男性生殖系统常见疾病改善男性生殖系统疾病的常用药物与食物阳痿药膳冬虫夏草鸡汁饮鲜奶玉露饮状元补身酒固精酒苁蓉银杏烧鸡块冬虫夏草炖乳鸽早泄药膳芡实黑米粥五倍子炖乌鸡杜仲茱萸公鸡煲附片天麻炖羊肉山药熟地炖乳鸽鹿衔草炖鹌鹑遗精药膳枸杞牛鞭汤牡蛎鸡肉丸山茱萸核桃炖猪腰芡实炖羊肉冬虫夏草蒸鹌鹑山茱萸枸杞炖海参牡蛎紫菜面芡实炖老鸭前列腺炎药膳二山芡实酒烩鳝鱼丝巴戟肉苁蓉牡蛎汤菟丝核桃炒腰花南瓜子瘦肉汤锁阳棒骨煮猪腰鲜拌莴笋前列腺癌药膳西红柿荸荠饮萝卜陈皮饮苦瓜豆腐汤红白豆腐酸辣汤银耳豆腐汤强身黑豆第十节 运动系统疾病运动系统常见疾病改善运动系统疾病的常用药物与食物骨质疏松症药膳核桃扁豆骨头汤莲子粥杞枣煲鸡蛋黑芝麻炖泥鳅杜仲炖龟肉温补羊肉汤骨质增生药膳人参瘦肉汤人参炖子鸡天麻红花猪脑汤二参汤圆复方黑豆酒山药白饭鱼蒸蛋生地桃仁红花炖猪蹄肩周炎药膳漏肩风药酒克痹药酒秦艽木瓜酒五虫药酒白芍桃仁粥巴戟枸杞凤爪附片白芷炖羊肉风湿病药膳抗风湿药酒杜仲牛膝汤枸杞子鸭肾汤冬虫夏草羊肉汤类风湿药膳类风湿药酒玄参生地马勃猪肉汤莲子炖雪梨白砂糖莲子饮玉竹石斛粥红花鱼头豆腐汤酸枣仁牛奶饮山楂炖牛肉参枣糯米饭养肺药膳南沙参炖猪肺川贝杏仁燕窝桔梗酿雪梨脆皮蕨菜卷银杏炖银耳蜂蜜杏仁粥百合煮豆腐蜂蜜鸭梨羹党参天冬炖萝卜冰糖雪梨炖猪肺调脾养胃药膳牛肉烧栗子大麦羊肉汤山药大米粥枸杞子牛膝小米粥红薯大米粥鱿鱼豆腐羹东坡豆腐养肝药膳枸杞红参酒芝麻核桃粥补骨脂芹菜煲白鸽枸杞子炒猪肝三豆白鸭汤黑芝麻酱烧茄子女贞红豆煲米饭荸荠炒猪肝养肾药膳熟地牛骨汤山药乌鸡粥羊肉虾仁羹桂圆纸包鸡枸杞洋参白糖汤荞麦蜜茶杜仲韭黄炒虾仁骨碎补炖羊腰核桃陈皮大米粥韭菜炒猪腰第三节 美容美体膳乌发药膳乌发汤桑葚红枣汁制首乌蜂蜜饮海带薏米汤糖蒸猕猴桃何首乌炖猪蹄白芍生地煮草鱼明目药膳黄花蛋汤杞菊炒芹菜胡萝卜土豆汁桑叶猪肝饮甘草菊花饮银杞明目汤荸荠荠菜汤桑叶枸杞子羹香椿拌豆腐红枣菊花烧龟肉枸杞叶炒胡萝卜丝美白药膳枣豆炖白鸭珍菊牛奶人参燕窝粥冰糖白芷炖银耳麦冬无花果煮牛奶红枣当归猪皮汤丹参蒸鳝段白茯苓饼菊花鲈鱼块猕猴桃芒果炒干贝祛痘药膳赤芍莲藕汤山药菠菜汤马齿苋绿豆芽饮葡萄干银花茶山楂炒银耳祛斑药膳菊花珍珠饮丝瓜牡蛎汤山楂丹参茶红花西红柿饮红枣白芷炖豆腐菠菜煮田螺桃花白芷酒白芍炖乌鸡祛皱药膳三汁饮红枣小麦粥杏仁牛奶芝麻糊香菇猪皮羹芦荟炒空心菜芦荟炒菠菜芦荟枸杞糯米饭丰胸药膳黄精炖甲鱼朱瓜猪蹄汤瘦身药膳瘦身果汁柠檬醋白术百合粥山药豆腐粥清蒸凤尾菇柏子仁丸党参薏米煮冬瓜海米炒豆芽第四节 滋补强身药膳补脑益智药膳远志海米面灵芝薄荷饮枣仁粥百合粥醒脑提神药膳金橘炖牛肉百合豇豆饭西洋参菠菜粥枸杞炒黄瓜石菖蒲炖土豆增强记忆药膳桂圆山楂汁核桃红枣汤苹果山楂饮远志枸杞炒肉丝镇静安眠药膳参归猪肝汤三味安眠汤党参首乌饮桂圆八宝粥莲子百合煨瘦肉补血益气药膳人参鸽蛋汤毛豆腐洋参阿胶粥牛肉胶冻红枣炖阿胶人参炖甲鱼红参炖土鸡红枣玉米窝头理血理气药膳枣杏焖鸭二鲜饮白术饮蜂蜜姜枣桂圆砂仁肚条柴胡甘草炖甲鱼滋阴壮阳药膳壮阳狗肉汤巴戟蒸龙虾双耳汤姜附片羊肉汤姜附烧狗肉罗汉大虾芡实鸡爪汤延年抗衰药膳益寿鸽蛋汤思慧长寿膏灵芝香酥鸡姬松茸瘦肉南瓜盅黄芪牛肉粥人参鸡油汤圆止咳化痰药膳冰糖水果羹萝卜炖羊肉菜菔子糖饮川贝雪梨粥川贝紫菜汤清汤萝卜丝银杏鸡丁消食导滞药膳陈皮牛腩饮红茶饴糖饮木瓜胡萝卜玉米粥百合鲜菇炖鱼肚山楂猪肉干茯苓鲜肉包子润肠通便药膳五汁蜂蜜饮芝麻核桃糊香蕉冰糖汤双仁甘薯汤蜂蜜花生油汤香菜米汤菠菜粥麻仁大米粥清热利尿药膳西瓜西红柿汁菊花火锅鱼片芹菜清热利尿汤苦瓜冰糖粥大蒜马齿苋黄瓜肉片凉拌蒜黄瓜甘草绿豆汤祛风除湿药膳红豆玉米饭木瓜生鱼汤独活酒牛膝蒸蹄筋苦瓜焖鸡翅雪莲花鸡汤手术前后药膳归参山药猪腰芪杞炖乳鸽第四章 调理常见疾病药膳第一节 神经系统与精神疾病常见神经系统与精神疾病改善神经系统与精神疾病的常用药物与食物抑郁症药膳银杏芦荟百合酿藕莲子银杏炒鸡蛋石斛花生米百合炒莴笋陈皮油烫鸡巴戟烧虾精神分裂症药膳茯神瘦肉汤双参肉偏头痛药膳三虫戏红花川芎叶煮粥菊花钩藤饮杏菊红花饮红枣芎丹茶枸杞天麻羊脑炖汤川芎蛤蚧胡萝卜汤神经衰弱症药膳枸杞鸡肝汤莲心白芍茶牛奶阿胶粥阿胶鸡蛋黄葱白蜂蜜煮阿胶猴头菇炖鸡桂圆红枣煲牛肉桂圆花生炖海带老年痴呆症药膳山药蒸草鱼黄芪炖鹌鹑山药茯苓粥首乌煮鸡蛋山药芝麻粥定风酒松仁玉米鹌鹑汤眩晕症药膳牛膝蹄筋汤鸽肉杞精煲补血汤熟地乌鸡汤鳖甲天麻粥葛根鲫鱼汤天麻白芍煲牡蛎第二节 感觉器官疾病感觉器官常见疾病改善感觉器官疾病的常用药物与食物急性结膜炎药膳夏枯草桑菊饮白菊黄豆饮生地粥淡竹叶煮豆腐防风煮猪肝鲫鱼菜花羹青光眼药膳沙参决明饮马齿苋粥枸杞肝片香菇菊花炒鸡片白内障药膳红花海鲜汤拌青椒鸡肝荠菜汤桑寄生煮鸡蛋杞菊茶当归生地炖田螺肉青椒鸡

## &lt;&lt;本草纲目药膳大全集&gt;&gt;

丁夜盲症药膳猪肝炒胡萝卜夜明砂煮猪肝苍术煮鸡肝枸杞叶猪肝饮枸杞羊肝粥西红柿南瓜蚬肉汤夜明砂石决明煮羊肝菠萝胡萝卜汁耳鸣、耳聩药膳山药炖羊肉决明菊花钩藤粥葱枣桂圆饮柚子肉炖鸡桑葚糯米粥磁石煮猪腰龟地酒脱发病药膳生发饮三黑煮鸡蛋何首乌炖乌鸡首乌牛肉羹

第三节 消化系统疾病  
 消化系统常见疾病改善消化系统疾病的常用药物与食物  
 口腔溃疡药膳乌梅桔梗汤莴笋肉丝银耳莲子羹萝卜鲜藕汁绿豆粥苦瓜胡萝卜菱角橄榄炖苦瓜蒜煲苦瓜慢性胃炎药膳香橼砂仁糖干姜羊肉汤山药煮牛奶山楂炖猪肚五物煮猪肚芝麻萝卜酥山楂驴肉干胃及十二指肠溃疡药膳白芨牛奶饮山药蜂蜜饮圆白菜牛肉汤山药肉丸汤白芨大米粥槟榔粥砂仁炖羊肚木耳红枣炒瘦肉胃下垂药膳黄芪小米粥山药三米粥芦荟圆白菜汁猪肚粥陈皮煮猪肚鸡内金粥益脾饼胃癌药膳人参茯苓饮牛奶竹沥饮西芹茄子猪瘦肉汤木棉树皮炖瘦肉高良姜煮鱼肚冬虫夏草炖白鸭党参红枣鱼肚汤肠炎药膳金银花肉片汤洋葱粥川芎当归粥半夏粥苹果粥莲米芡实粥芡实山药炖老鸭石菖蒲饼痔疮药膳柿子黑豆汤蜂蜜木耳黄芪当归瘦肉汤茯苓地榆瘦肉汤生地麻仁炖猪肠当归桂圆炖猪肉黄精炒木耳马齿苋瘦肉汤直肠癌药膳鲫鱼红豆汤槐花大肠汤当归白芍饮金银花藤饮白茅根荸荠炖瘦肉病毒性肝炎药膳白板西瓜饮三鲜汁砂仁豆芽瘦肉汤玉竹炒肝腰麦芽饮薏米水鸭汤陈皮香附蒸乳鸽脂肪肝药膳浮小麦粥红豆燕麦粥泽泻香菇木耳汤山楂牛肉干肝硬化药膳苍术猪苓饮红豆鸭肉粥李子蜜茶醋芪桂芍饮二豆白砂糖泥猪苓红豆粥乌不企丹参炖海参猪苓红豆包子三鲜冬瓜卷五味滑鸡煲肝癌药膳白芍栀子饮白芍瘦肉汤大蒜田螺粥

## &lt;&lt;本草纲目药膳大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从广义上说，药膳是中华民族历经数千年探索、积累，逐渐发展起来的一门实用科学，是中华民族祖先遗留下来的宝贵文化遗产。

药膳的起源可以追溯到远古时期，当时先民们过着“茹毛饮血”的生活，常因误食某些食物而出现各种中毒现象，如呕吐、腹泻等；有时又因吃了某些食物使中毒症状减轻，甚至消除。

在一次次的反复实践中，人们逐渐对食物的药性和毒性有了初步了解。

神农尝百草的传说，正是人类这一经历的写真。

在新石器时代，人类已经能够制造陶器，并用其煎煮药物和烹调食物。

人们还发现了酒的酿造方法，知道药物与酒结合，既可饮服，又能治疗疾病。

到了商代，人们对用汤液治病已经有了相当深刻的认识。

相传，商代宰相伊尹曾著《汤液经》，记录了烹调汤液疗疾的情况。

西周时期，社会生产力有了很大进步，经济、文化呈现出繁荣景象。

发展到春秋时期，学术思想逐渐丰富，阴阳五行学说日渐成熟，这些对医药、食疗的实践影响巨大，我国现存的第一部医书《黄帝内经》就是在这种背景下诞生的。

继《黄帝内经》之后，东汉名医张仲景“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》。

他首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等食疗方剂，体现出他对药膳配伍原则的深刻理解。

两晋南北朝，炼丹家陶弘景的《本草经集注》记载了葱白、姜、海藻、海带、苦瓜、黄豆、鲍鱼等食疗食物的用法，反映出药膳学的新发展。

葛洪的《肘后方》，也提出了很多行之有效的食疗方法。

药膳学发展到隋唐时期，已经达到相当高的水平。

唐代医学家孙思邈的《千金要方》中设有食治专篇，分述了果实、菜蔬、谷米、鸟兽、虫鱼等食物，并列食疗方剂17例，其中的茯苓酥、杏仁酥是抗老延年的著名方剂。

孙氏说：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

宋辽金元时期，由于科技水平的提高，临床上不断发现新药和新的食疗方法，为药膳学的发展起到了积极的推动作用。

王怀隐的《太平圣惠方》中论述了28种病的食疗疗法，比如牛奶治消渴病，杏仁粥治咳嗽等。

陈直的《养老奉亲书》是现存较早的老年病学文献，记载方剂231例，其中食疗方剂达162例。

元代宫廷御医忽思慧的《饮膳正要》是一部食疗专著，介绍了食疗菜肴94种、汤类35种、抗衰老食疗方剂29例，以及各种肉、果、菜、香料的性味和功能。

明清的医药学十分发达，李时珍的《本草纲目》就是其中的代表，它是我国药物学、植物学、食疗学的宝贵遗产。

全书收录的药粥达数十种，而所载的水果、谷物、蔬菜达300余种，禽兽、虫类达400余种，也都是制作药膳不可缺少的原料。

这一时期，中医药膳学更加完善，几乎所有医学著作都注意到了本草与食疗的关系。

此时药膳的烹调和制作技艺也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。

其中较有影响的药膳学著作有清代贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等，所涉及的相关知识，至今依然在临床和人们的生活上发挥作用。

中国药膳从远古至现今，源远流长；自宫廷到民间，广为传播。

而今，药膳的应用更是异彩纷呈，甚至出现了专门的药膳餐馆，享誉国内外，备受青睐。

药膳作为中国传统饮食和传统医学的重要内容，不仅是一门应用广泛的科学，更已成为一道独具特色的艺术风景。

## <<本草纲目药膳大全集>>

### 编辑推荐

《本草纲目药膳大全集》既充分吸收前人经验，又密切结合现代医学、营养学、烹饪学等知识，全面展示了药膳的完整体系，旨在使读者能够利用药膳强身健体、防病治病。自古以来，我们的祖先就十分重视饮食调养与人体健康的关系，并就食补食疗作过诸多论述。现代药膳正是在食疗的基础上发展而来，既将药物作为食物，又对食物赋以药用，可谓“食助药威，药借食力”。

<<本草纲目药膳大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>